

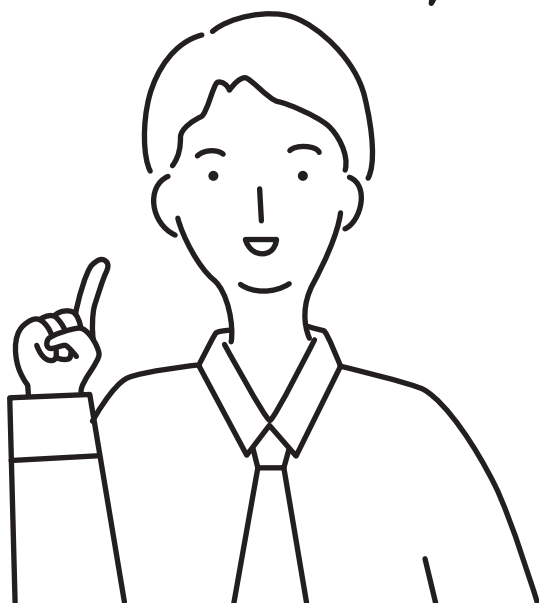
## はじめに

大学生活では、学業、交友関係、就労など、それまでとは違う様々な問題に向き合っていかなければいけません。そんな中、いろいろ悩むことも多いのではないのでしょうか？

人に相談してみたいけど、恥ずかしくて聞けない、身近に相談できる人がいない、という方もいると思います。

1つ1つの問題に少しの工夫をするだけで、自分で解決しやすくなることがあります。でも問題について、相談に行くかどうか迷っている、という方に、大学生活で多く見られる問題を解決するヒントをいくつかまとめました。

今困っている問題だけでなく、他の問題の対応も知っておくと、友達など周りの人が困っているときに、出来ることが見つかるかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。もう少し詳しく聞きたい、ここに載っていること以外で困っている、という方は、気軽に近くのキャンパスライフ・健康支援センターを利用して下さいね。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は  
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### 伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

#### 伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

#### 箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

#### 病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

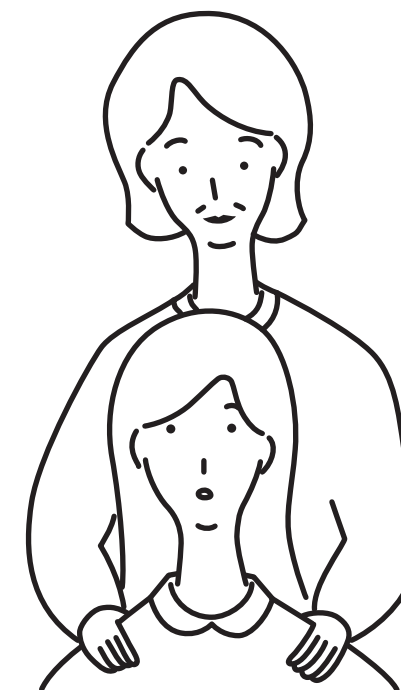
学生のための



セルフケア

学生生活編 6

# 青年期と親子関係



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 青年期と親子関係

あなたは、親との関係に悩んだことはありませんか？大学生になるまで、一度も親との関係で困ったことがないという人は、あまりいないかもしれません。

## 1. 幼稚園や中学時代の親子関係

子どもと親との関係は、子どもの年齢や成長につれて、だんだんと変化していきます。一般的には、幼稚園時代の第一次反抗期や、中学時代の思春期の第二次反抗期がよく注目されてきました。その時期の共通する特徴は、子どもが親の言うことを聞かなくなり、子どもなりの主張や好みの行動が生まれてくるということにあります。親からすると、今までのように言うことを聞いてくれないので、そのことに驚き、面食らい、叱って元に戻そうとすることもあります。親によっては、子どもの行動の変化から、柔軟に対応を変える場合もありますが、教育的な信念から対応を変えない場合もあります。子どもの側からすると、成長につれてつき合う世界も広がり、家庭や親以外の人々との社会的な関係から広く影響も受けるようになります。親の知らない、把握していないところで、新しい成長の芽が生まれ、育っていきます。それが、大人からすると社会的な枠からはみ出し、反抗しているように見えるのでしょう。

## 2. 大学時代は新たな親子関係のはじまり

大学生になると、親子関係はまた一段異なるステージに入ると考えられます。多くの人は一暮らしを始め、家族にしてもらっていた衣食住の管理を自分でしなければならなくなります。精神的にも、独りの時間を自分一人で過ごせるようになっていかなければならないでしょう。家で家族と同居している場合、高校時代とは違った友達付き合いや恋愛関係から、自由な行動をとって、親とぶつかることが出てくるかもしれません。高学歴社会になった今、青年期の時代が昔よりもさらに長くなったと言われてます。そういう中で、大学生の時代は、親子関係の新たな関係の始まりの時期であり、第三次反抗期と言えるような様相があるかもしれません。将来的に社会人として、大人としてやっていくために、親との関係をもう一度考え直すいい機会であるとも言えます。

## 3. さまざまな家庭とさまざまな親子関係

親子関係や家庭と言っても、一つとして同じものはないでしょう。一般的に言われている発達の道筋が、どの親子や家庭にも当てはまるということはありません。地域や伝統などの文化的な環境や、経済的な環境、親や子どもそれぞれの個人の背景にある気質や条件が異なれば、自ずと関係のあり方は違ってきます。ですから、自立に向けて親と向き合い、主体的になるには反抗しなければならないと考える必要はなく、友達の家と比較して、同じようでないと思わずに悩むことはありません。また、親子関係は、同性の親と異性の親との関係、あるいは父親との関係、母親との関係で異なってきます。父親とは落ち着いた、いい関係を築けるが、母親とは近すぎてぶつかることが多い、あるいは逆に、母親には素直に話せるが、父親には分かってもらえない気持ちから話す気にもなれないということがあるかもしれません。子ども時代に父親が単身赴任をしていて子どもと触れる機会が少なくなると、母親と子どもだけで安定した世界ができてしまい、父親が取り残されるということがよく起きます。そのような家族としての歴史を、少し大人になった今、振り返ってみると新たな気づきがあるかもしれません。

さらに最近は、特別に反抗期のなかった人々が増えているとも言われています。従来は、自立や成長のためには必要悪として捉えられていた反抗期(特に第二次反抗期以降)が、必ずしもそうではなく、多様な成長のパターンがあっていいのではないかと、時代が変わってきているのではないかと考える人も出てきています。

## 4. 自分は自分のどんな親になりたいか

しかし、友人関係や恋愛関係などの対人関係を形成する基になっているのが、やはり親子関係であり、いつも同じような局面で越えられない壁を感じた時は、親との関係の在り方から紐解いてみると、何かヒントが得られるかもしれません。また、「大人になる」ということは、「自分が自分の親になる」、「自分が自分を育てるようになる」ということでもあります。自分は自分のどんな親になりたいのか、自分をどのように育てたいのか、そんなことを今の問題として考えてみると、過去の親子の問題から解放されるでしょう。

福留 留美 2016.03

